VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM



КИОКУШИНКАЙ - ПРАКТИЧЕСКИЙ КУРС

Ю.Ф.Зуев, инструктор курсов "БАРС"

Любая из существующих систем рукопашного боя имеет своей целью эффективную самооборону и достижение преимущества над противником путем его нейтрализации. Нейтрализовать противника, значит заставить его отказаться от продолжения или возобновления атаки. Отказ этот может быть вызван как замешательством нападающего ввиду явного преимущества обороняющегося, так и его (нападающего) серьезной травмой или смертью.

С этого номера журнала мы начинаем рассказывать о способах нейтрализации противника, основанных на базовых движениях школы каратэ Киокушинкай. Они достаточно просты и доступны юношам и девушкам, мужчинам и женщинам. Среди них такие, как уходы с линии атаки шагом влево или вправо, блоки руками изнутри-наружу и снаружи-внутрь в трех уровнях (верхнем, среднем или нижнем), удары коленом, стопой, локтем, кулаком и др.

Техника каратэ Киокушинкай синтетична. Возникнув в середине 50-х годов нашего века (основатель - Масутацу Ояма), она включает в себя прямые удары традиционного японского каратэ, его защиту и, кроме того, китайскую круговую технику, некоторые элементы корейского тхэквондо, а также лучшие технико-тактические приемы многих национальных стилей дальневосточного региона и Юго-Восточной Азии. Поэтому некоторые приемы будут казаться знакомыми любителям тех или иных направлений восточных единоборств.

При возникновении угрозы нападения на вас принимается стандартная боевая позиция "дзию камаэтэ-дачи", которая может быть правосторонней (фото 1) или левосторонней (фото 2). Эта позиция позволяет эффективно обороняться и быстро переходить к атакующим действиям.

Рассмотрим простейшие варианты нейтрализации атак противника. Противник, сближаясь с Вами, пытается нанести прямой удар кулаком в голову. Из исходной левосторонней стандартной боевой позиции "хидари камаэтэ-дачи" двигайтесь навстречу противнику в переднюю боевую позицию "дзенкуцу-дачи". Движение имеет направление 45 градусов относительно линии атаки противника. Одновременно с перемещением выполняется верхний блок предплечьем "дзедан уке" (фото 3). Контратака может быть проведена различными способами. Например, ударом локтем "мае хиджи атэ" в корпус (фото 4) или в голову (фото 5); ударом кулака снизу-вверх "аге цуки" в подбородок (фото 6); ударом основанием ладони "сетэй учи" в пах (фото 7) или в подбородок (фото 8); ударом колена "хидза гери" в корпус (фото 9) или в голову и т.д.


Фото 1


Фото 2


Фото 3


Фото 4


Фото 5


Фото 6


Фото 7


Фото 8


Фото 9

Прямые атаки рукой в нижнюю часть туловища нейтрализуются нижним сметающим блоком предплечьем "мае гедан-барай" (фото 11). Контратака может быть развита в любом из 3-х уровней: верхнем - "сетэй маваши учи" (фото 12); среднем - "мае хидза гери" (см фото 9); нижнем - удар в колено "кансецу-гери" (фото 13) с последующей атакой шеи противника "шуто ганмэн-учи" (фото 13 а, 13 б).

Прямая атака ногой в нижний уровень может быть отражена блоком "шуто маваши укэ" (фото 14, 15) с последующим "добиванием" упавшего противника ударом пяткой ноги сверху-вниз "ороси какато гери" (фото 16). Вариантом нейтрализации противника атакующего ногой может быть следующая комбинация: блокирование предплечьем "гедан барай" с последующим захватом ноги (фото 17, 18), контратака локтем в голову "маэ хиджи атэ" с подсечкой опорной ноги противника (фото 19, 20) и "добиванием" упавшего противника ударом ноги сверх-вниз "ороси какато гери" (фото 21).

Контратакующие действия могут быть произведены ногой. В этом случае во время атаки противника необходимо двигаться из стандартной боевой позиции в заднюю боевую позицию "кокуцу дачи". Например, противник атакует прямым ударом руки в средний уровень. Защита - блок предплечьем с открытой ладонью "шуто учи укэ" со смещением назад в "кокуцу дачи" (фото 22). Далее делается накладка или захват руки противника (фото 23). Контратака может иметь виды: прямой удар ногой "мае гери" в корпус или голову (фото 24, 25), боковой удар ногой "йоко гери" (фото 26), круговой удар ногой "маваши гери" (фото 27). Может быть использован удар "какэ гери" ("ура маваши гери") (фото 28, 29).

Используя базовые приемы школы в качестве своеобразной "азбуки" для построения комбинаций, можно успешно нейтрализовать нападающего противника. Вот некоторые примеры таких комбинаций. Исходным

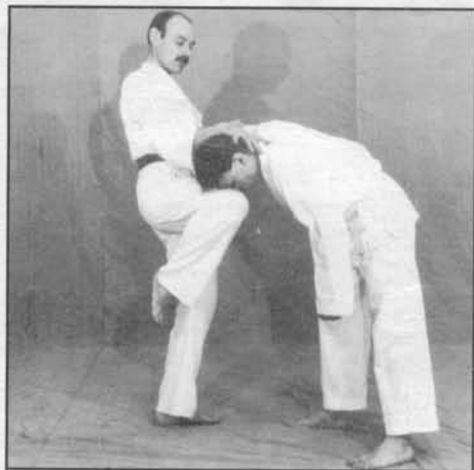

Фото 10


Фото 11


Фото 12

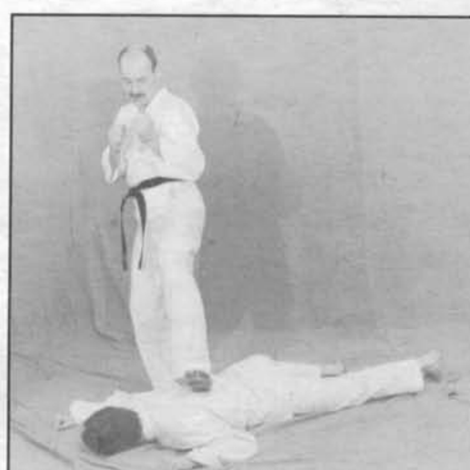

Фото 13


Фото 13а


Фото 13б


Фото 14


Фото 15


Фото 16

положением является стандартная боевая позиция "дзию камаэте дачи" (см. фото 1, 2).

1. Противник атакует прямым ударом в голову.

Защита - блок ребром ладони изнутри наружу "шуто учи укэ" (фото 30). Контратака-удар ребром ладони в шею противника "шуто ганмэн учи" (фото 31) и удар коленом в пах "мае хидза гери" (фото 32).

2. Противник атакует прямым ударом в голову.

Защита - верхний блок предплечьем "дзедан укэ" (фото 33). Затем следует подхват под колено с упором ладонью в противоположное колену плечо противника и проведение "вертушки" (фото 34, 35). "Добивание" противника ударом кулака в пах (фото 36).

3. Противник атакует прямым ударом в корпус.

Защита - блок предплечьем снаружи внутрь "сэйкэн сото уке" (фото 37). Затем следует поворот защищающегося вокруг своей оси, как бы "прокатывание" по атакующей руке противника с выходом в позицию для удара локтем назад "уширо эмпи учи" в голову (фото 38). Затем наносится удар в пах основанием кулака "теттсуи йоко учи" (фото 39).

4. Противник атакует двумя прямыми последовательными ударами в корпус. Защита - блок предплечьем изнутри наружу "сэйкэн учи укэ" (фото 40), блок основанием ладони во внешнюю сторону "тейшо укэ" (фото 41). Контратака - прямой удар кулаком в пах "сейкэн гяку цуки гедан" (фото 42) и удар локтем в голову "мае хидзи атэ" (фото 43).

5. Противник атакует прямым ударом в голову.

Защита - верхний блок предплечьем "джодан уке" (фото 44). Контратака - захват за шею и удар коленом в пах или солнечное сплетение "мае хидза гери" (фото 46). Опрокидывание противника на пол толчком вниз двумя руками (фото 47, 48) и "добивание" ударом ноги сверху вниз "ороси какато гери" (фото 49).


Фото 17


Фото 18


Фото 19

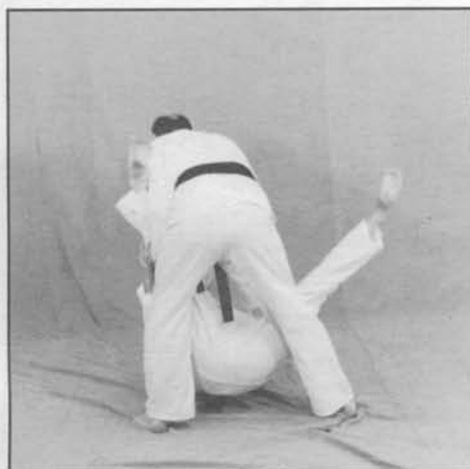

Фото 20


Фото 21


Фото 22


Фото 23


Фото 24


Фото 25


Фото 26


Фото 27


Фото 28

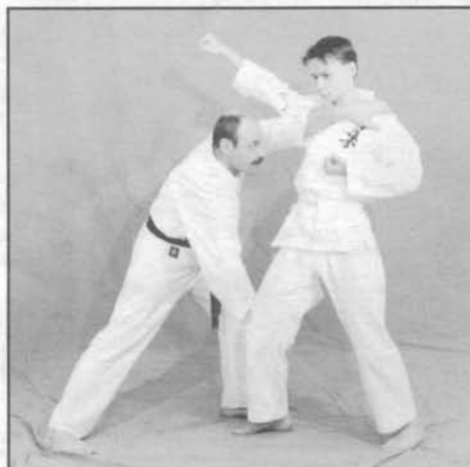

Фото 29


Фото 30


Фото 31


Фото 32


Фото 33


Фото 34

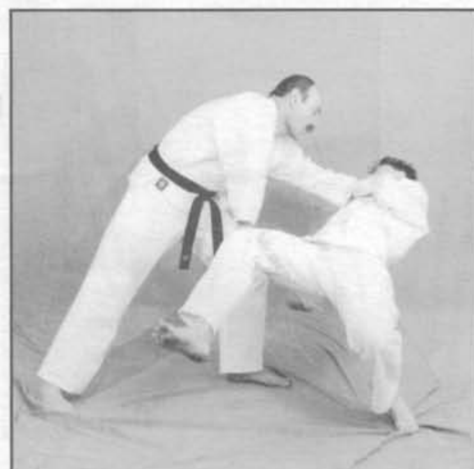

Фото 35


Фото 36


Фото 37


Фото 38

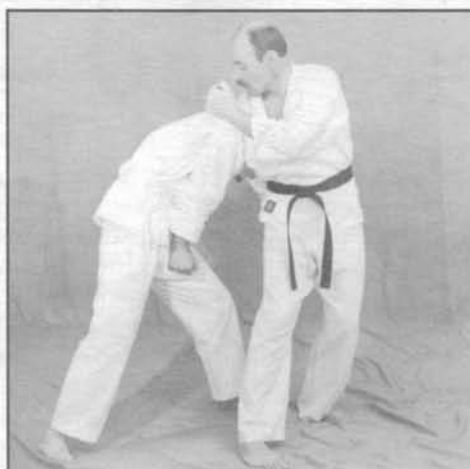
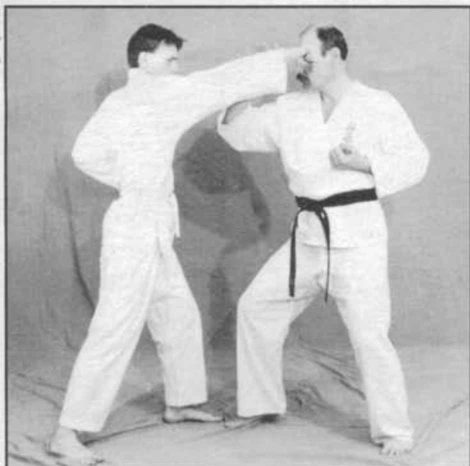
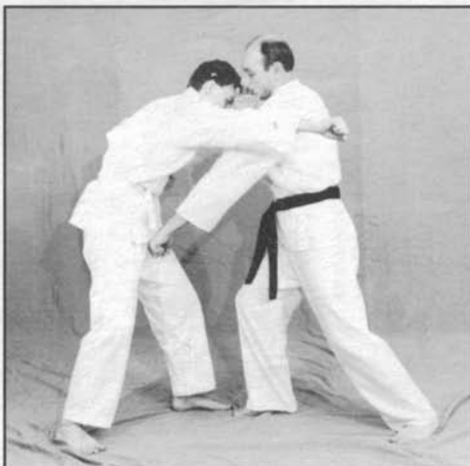

Фото 38


Фото 40


Фото 41


Фото 42

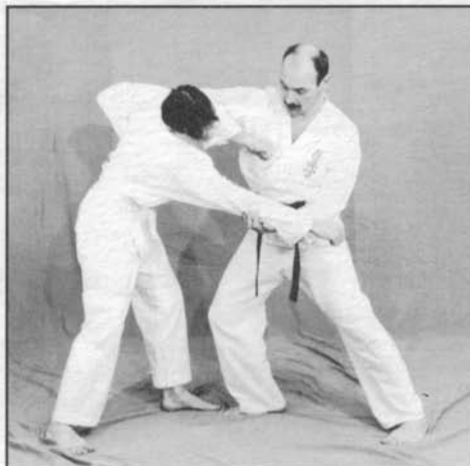
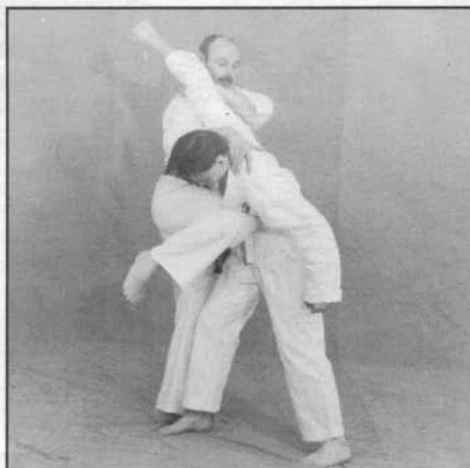
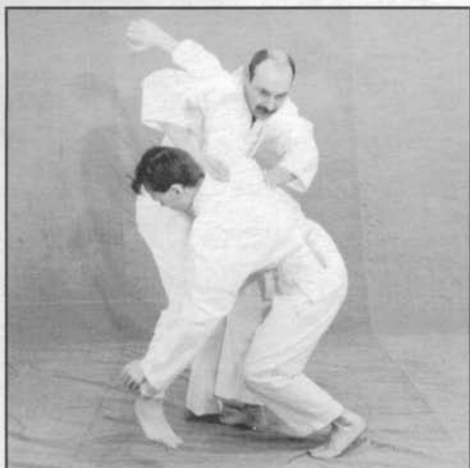
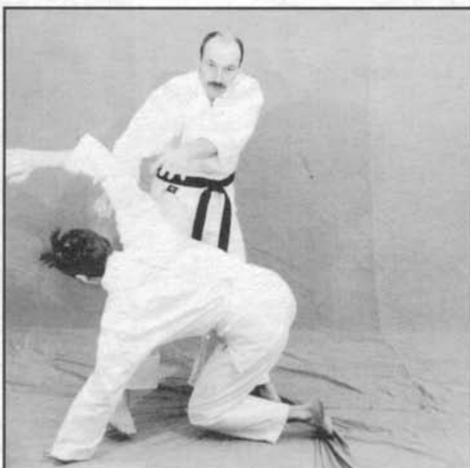

Фото 43

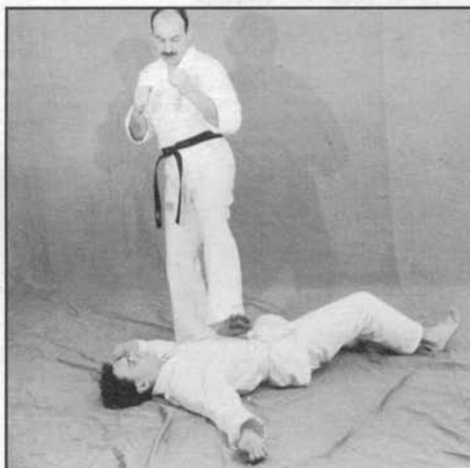

Фото 44


Фото 45


Фото 46


Фото 47


Фото 48


Фото 49

Продолжение следует



КИОКУШИНКАЙ - ПРАКТИЧЕСКИЙ КУРС*

Ю.Ф.Зуев, инструктор курсов "БАРС"

Противник атакует прямым ударом голову. Защита - скольжение вперед-влево под углом 45 градусов к линии атаки с накладкой кистей на атакующую руку противника (фото 1, 2). Контратака - удар коленом по круговой траектории в корпус противника "хидза маваши гери" (фото 3). Затем удар локтем сверху вниз в спину противника "ороси хидзи атэ" (фото 4). Толчок противника на пол (фото 5).

2. Противник атакует круговым ударом ноги в голову. Защита - блокирование головы сложенными ладонями (верхняя фаза блока "сюто маваши укэ") (фото 6). Контратака - подхват атакующей ноги и проведение подсечки (фото 7, 8). Удар ногой сверху вниз "ороси какато гери" (фото 9).



Фото 1



Фото 2



Фото 3



Фото 4

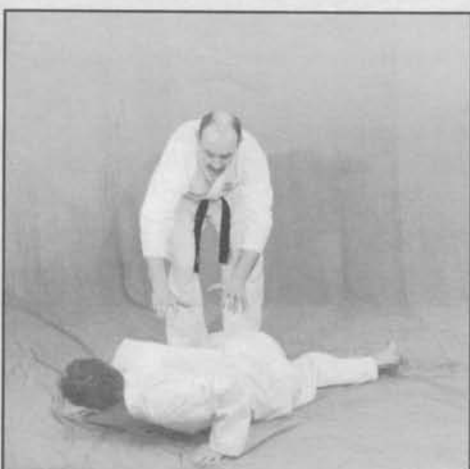


Фото 5



Фото 6



Фото 7



Фото 8



Фото 9

3. Попытка захвата за горло нейтрализуется двойным разводящим блоком "моротэ чудан учи укэ" с одновременным ударом ногой в пах "кин гери" (фото 10). Продолжение контратаки - захват головы противника и удар коленом "мае хидза гери" (фото 11).

4. Противник схватил вас за запястье (фото 12). Отход назад в "нокуцудачи" с движением руки изнутри наружу "учи укэ" (фото 13). Контратака корпуса противника прямым ударом ноги "мае гери" (фото 14). Продолжение контратаки захватом головы противника и ударом коленом "мае хидза гери" (фото 15-16).

5. Противник захватил вас за одежду на груди (фото 17).

Варианты освобождения:

а) проведение блока "мае шуто маваши уке", то есть круговое вращательное движение предплечий (фото 18, 19). Завершить комбинацию можно ударом руки или ноги;


Фото 10


Фото 11


Фото 12


Фото 13


Фото 14


Фото 15

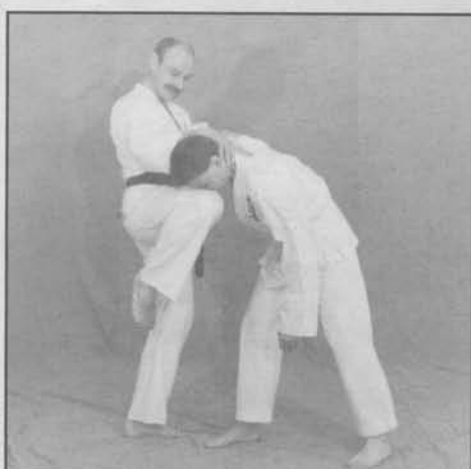

Фото 16


Фото 17


Фото 18


Фото 19

б) шаг вперед в "дзенкуцу-дачи" с накладкой предплечья на руки противника (фото 20). Прямой удар кулаком в солнечное сплетение "гяку цуки чудан" (фото 21). Удар в голову по круговой траектории "маваши цуки" (фото 22). Удар основанием кулака в голову изнутри наружу "теттсуи ганман-учи-учи" (фото 23, 24).

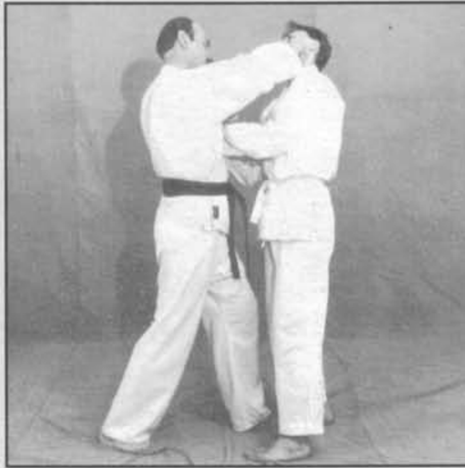
6. Вооруженный ножом противник атакует прямым ударом в корпус.

Защита - скольжение вперед вправо под углом 45 градусов к линии атаки с блоком предплечьем снаружи внутрь "шуто сото укэ" (фото 25). Удар ребром ладони по кисти противника "шуто ороси учи" (фото 26). Удар ребром ладони по шее противника изнутри наружу "шуто ганман-учи-учи" и выведение его из равновесия захватом за подбородок (фото 27, 28).

7. Двое противником находятся перед Вами. Один из них схватил вас за запястье левой руки (фото 29). Нанесите захватившему вас противнику удар локтем в голову "мае хидзи атэ" (фото 30). Второй противник пытается захватить вас. Нанесите задний удар ногой в корпус "уширо гери" (фото 31).


Фото 20


Фото 21


Фото 22

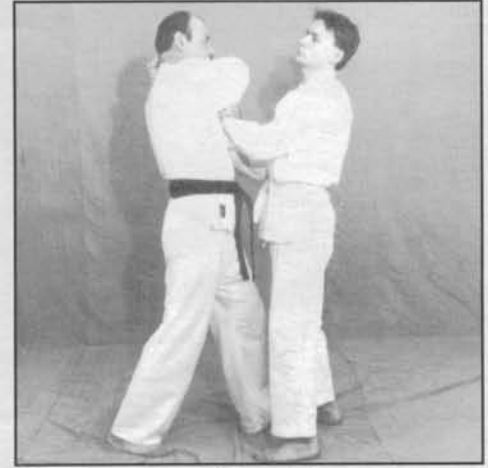

Фото 23

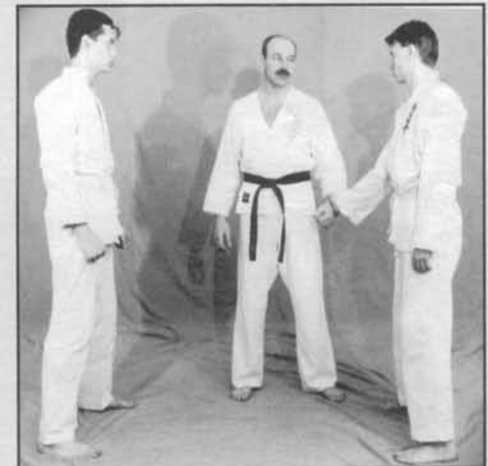

Фото 24


Фото 25


Фото 26


Фото 27

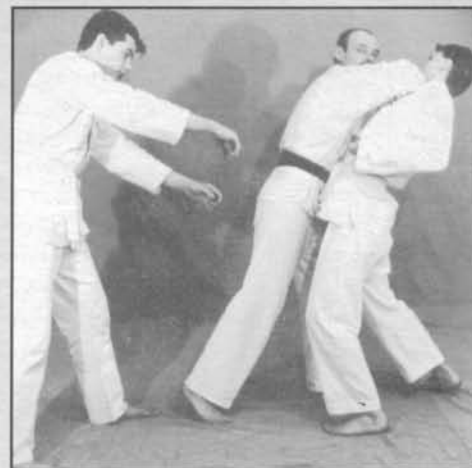

Фото 28


Фото 29

8. Двое противников удерживают за запястья и пытаются вести вас вперед (фото 32). Сделайте движение назад и атакуйте противника ударом в подколенный сгиб сверху вниз "канесцу гери", одновременно освобождаясь от захвата запястья (фото 33). Далее - захват второго противника за шею и удар коленом в голову "мае хидза гери" (фото 34. 35).

9. Один противник держит вас за руку выше локтя, а второй - пытается нанести удар рукой в голову (фото 36). Перейдя в стойку "кокуцу-дачи", парировать удар нападающего верхним блоком "джодан укэ" с одновременным нанесением удара кулаком в пах "теттсуи учи" второму нападающему (фото 37). Нанести удар ногой в пах "кин гери" первому нападающему (фото 38). Сорвать захват и ударить коленом в голову нападающего "мае хидза гери" (фото 39). Развернуться и нанести удар рукой второму нападающему "гиаку цуки" (фото 40). Нанести ему же удар коленом в голову "мае хидза гери" (фото 41).

Продолжение следует.


Фото 30

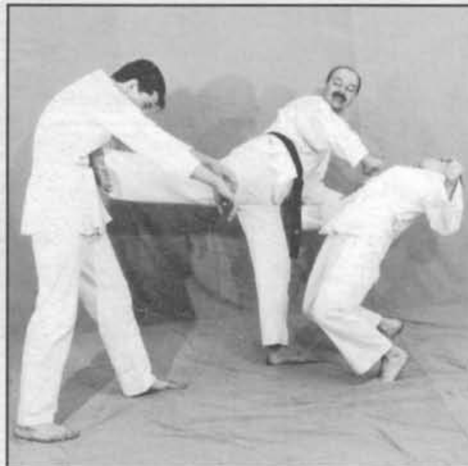

Фото 31


Фото 32


Фото 33


Фото 34

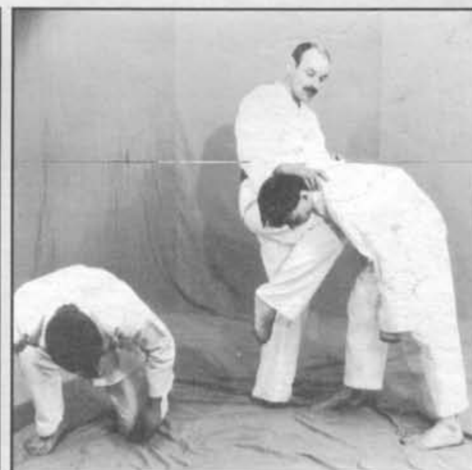
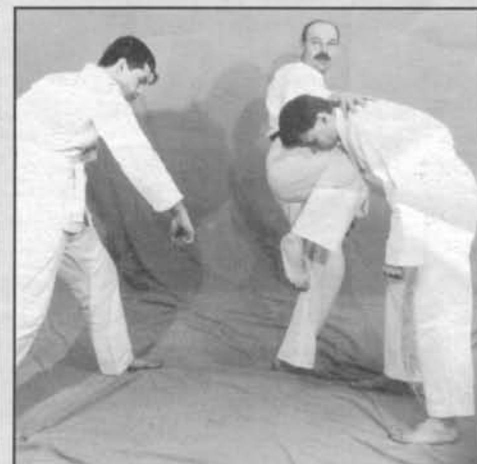

Фото 35


Фото 36


Фото 37


Фото 38


Фото 39

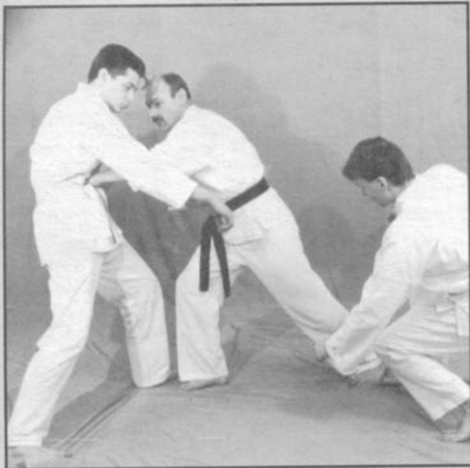


Фото 40



Фото 41

КИОКУШИНКАЙ - ПРАКТИЧЕСКИЙ КУРС*



В.А.Николаев, 2 дан, Президент Западно-Российской организации Киокушинкай, руководитель отделения УБИ "БАРС"

1. Стандартная боевая позиция (фото 1). Противник наносит удар правой рукой в средний уровень - ой цуки чудан. Защита - блок левым предплечьем - сото уде уке (фото 2), захват за шею противника и удар коленом в пах или солнечное сплетение противника - мае хидза гери (фото 3). Удар локтем в затылок противника сверху-вниз - ороси хидзи атэ (фото 4).

2. Стандартная боевая позиция (фото 1). Противник атакует в голову правой рукой - гяку цуки дзедан. Блокирование - учи уде уке и контратака - гяку цуки в локтевой сгиб руки противника (фото 5). Захват за шею противника (фото 6) и удар коленом в голову - мае хидза-гери дзедан (фото 7). Бросок противника на пол (фото 8).

3. Стандартная боевая позиция (фото 1). Противник атакует в голову кулаком сверху по голове - теттсуи ороси ганмэн-учи. Защита - верхний блок предплечьем - удэ аге уке (фото 9). Контратака - удар "копьем" в горло - енкон нукитэ (фото 10).

4. Стандартная боевая позиция (фото 1). Противник атакует коротким ударом в корпус - гяку шита гуки. Блокирование - уде гедан барай (фото 11). Захват за плечо противника (фото 12) и контратака - удар коленом в пах - мае хидза гери (фото 13).

5. Стандартная боевая позиция (фото 1). Противник атакует прямым ударом рукой в голову - ой цуки дзедан. Блокирование предплечьем - уде аге уке (фото 14). Захват кисти противника и удар основанием ладони в локтевой сгиб (фото 15). Захват за горло и удар ногой в подколенный сгиб ноги противника - маваши гери гедан (фото 16).

6. Стандартная боевая позиция (фото 1). Противник атакует круговым ударом ноги в голову - маваси гери дзедан. Проводится верхний блок предплечьем - уде аген уке (фото 17). Контратака - прямой удар кулаком в пах - гяку цуки гедан (фото 18) или, как вариант, проведение подсечки опорной ноги противника (фото 19).

7. Стандартная боевая позиция (фото 1). Противник атакует прямым ударом ноги в корпус - мае гери чудан. Блокирование - гедан барай в позиции гяку (фото 20). Контратака - круговой удар ногой в подколенный сгиб ноги противника - маваши гери гедан (фото 21). Удар коленом в грудь противника - маваши хидза гери чудан (фото 22) с захватом за шею с последующим броском противника на пол (фото 23) и добивом ударом локтем по голове - ороси хидзи атэ (фото 24).

8. Стандартная боевая позиция (фото 1). Противник атакует прямым ударом в голову - ой цуки дзедан. Блокирование - уде аге уке (фото 25). Отвод атакующей руки вниз и захват за волосы противника (фото 26). Бросок противника на пол и добив ударом ребром ладони по шее - шуто ороси учи (фото 27).



Фото 1



Фото 2



Фото 3



Фото 4

* Продолжение. Начало см. "БИП". - 1995. - NN 6, 7, 8.

9. Стандартная боевая позиция (фото 1). Противник атакует ударом ноги в пах - кин гери. Блокирование ладонью - теншо гедан уке (фото 28). Удар основанием ладони в плечо противника - теншо чудан учи (фото 29). Удар кулаком в шею противника - гяку цуки дзедан (фото 30). Удар ногой в подколенный сгиб противника - нансецу гери (фото 31) и добив ребром ладони в затылок - сюто ганман-учи (фото 32).

10. Стандартная боевая позиция (фото 1). Противник атакует круговым ударом ноги в голову. Защита - подставка предплечья (фото 33), подсечка (фото 34) и последующий добив ударом пяткой ноги в пах - ороси какато гери (фото 35).

11. Противник захватил Вас сзади за корпус (фото 36). Наносится удар пяткой по стопе противника (фото 37), затем удар затылком в нос противника (фото 38), срыв захвата с удержанием руки противника и бросок его на пол (фото 39, 40, 41).

12. Противник захватил Вас сзади за плечи (фото 42). Удар пяткой в пах противника - уширо гери кеаге (фото 43). Поворот со сбивом рук противника и бросок его на пол (фото 44, 45, 46).

Материал подготовил Ю.Ф.Зуев - инструктор УБИ "БАРС".


Фото 5


Фото 6


Фото 7


Фото 8


Фото 9


Фото 10


Фото 11


Фото 12


Фото 13


Фото 14


Фото 15


Фото 16


Фото 17


Фото 18


Фото 19


Фото 20


Фото 21


Фото 22


Фото 23


Фото 24


Фото 25


Фото 26


Фото 27


Фото 28


Фото 29


Фото 30


Фото 31


Фото 32


Фото 33


Фото 34


Фото 35


Фото 36


Фото 37


Фото 38


Фото 39


Фото 40


Фото 41

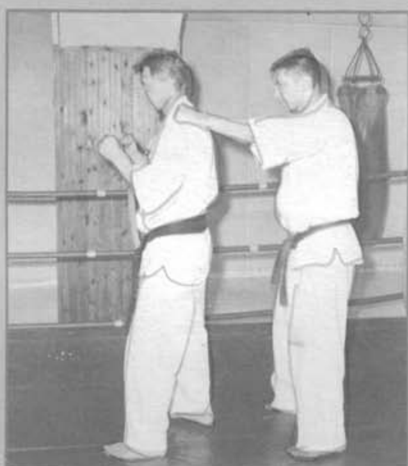

Фото 42


Фото 43


Фото 44


Фото 45


Фото 46

КИОКУШИНКАЙ - ПРАКТИЧЕСКИЙ КУРС

В.А.Николаев, 2 дан, президент Западно-Российской организации киокушинкай, председатель секции УБИ "БАРС"

1. **Противник захватил вас за горло** (фото 1). Удар кулаком в челюсть противника снизу-вверх - аге цуки (фото 2). Срыв захвата противника (фото 3). Удар локтем в локтевой сгиб руки противника - ороси хидзи агэ (фото 4).



Фото 1



Фото 2



Фото 3



Фото 4



Фото 5



Фото 6



Фото 7

2. Противник атакует ударом ноги в пах - кин гери. Блокирование скрестным блоком - джуджи уке гедан (фото 5). Контратака - удар ногой в низ живота противника - мае гери гудан (фото 6) или круговой удар ногой по голове - маваши гери уэедан (фото 7).

3. Противник атакует коленом в корпус - мае хидза гери. Блокирование - ударом локтем по бедру - ороси хидзи атэ (фото 8). Контратака - удар локтем в подбородок противника - мае хидзи атэ (фото 9).



Фото 8



Фото 9



Фото 10



Фото 11



Фото 12

4. Противник атакует ударом руки в голову - гяку цуки дзедан. Блокирование - накладка ладонью (фото 10). Разворот вокруг своей оси с отводом атакующей руки противника (фото 11). Удар локтем в голову противника - уишро хидзи атэ (фото 12).


Фото 13


Фото 14


Фото 15


Фото 16


Фото 17


Фото 18

5. Противник атакует ударом локтя в голову - хидзи атэ. Блокирование предплечьем - уде аге уне (фото 13). Контратака - удар в подмышку - хиракен цуки (фото 14), захват за шею противника (фото 15), нанесение удара коленом в пах или корпус противника (фото 16).

6. Противник нападает, пятясь, нанести удар ногой, а затем рукой. Блокирование - остановка удара ноги стопой и проведение верхнего блока предплечьем (фото 17, 18). Контратака - удар пяткой ладони в подбороок противника - шотей гяку цуки дзедан (фото 19), подсечка и бросок противника на пол с последующим добивом ударом руки в горло - гяку цуи гедан (фото 20, 21, 22).


Фото 19


Фото 20


Фото 21


Фото 22


Фото 23

7. Противник атакует боковым ударом ноги в корпус - йоко гери гудан. Блокирование - гедан барае, то есть нижний блок (фото 23). Сброс ноги противника (фото 24). Контратака - удар ногой в пах - кин гери (фото 25), удар локтем в позвончник - ороси хидзи атэ (фото 26).

8. Противник атакует прямым ударом в голову - гяку цуки дзедан. Блокирование - верхний блок предплечьем - аге уке (или дзедан уке) (фото 27). Перехват руки противника и удар основанием ладони в локтевой сгиб атакующей руки (фото 28). Удар предплечьем в шею противника (фото 29), бросок и добив ногой - нака-то-гери гедан (фото 30).

9. Противник атакует боковым ударом в голову - теттеуи ганмэн учи. Блокирование - верхний блок - дзедан уке (фото 31). Перехват атакующей руки (фото 32). Бросок на пол и добив ударом ребром ладони по шее (фото 33).

10. Противник последовательно атакует правой (гяку цуки) и левой руками. Блокирование - ребром ладони в ключицу сюто сакоцу-учикоми (фото 34-35). Контратака - удар ногой в колено - нанесцу гери (фото 36) и удар ногой в голову - тэйсоку маваси сото неаге (фото 37).


Фото 24


Фото 25


Фото 26


Фото 27


Фото 28


Фото 29


Фото 30

11. Противник атакует прямым ударом в голову - ой цуки дзедан. Блокирование - тэншо аге уке (фото 38). Второй удар отражается аналогично (фото 39). Контратака - удар ногой в подбородок - мае гери дзедан (фото 40).

12. Противник атакует ударом локтя в голову. Блокирование - верхний блок предплечьем - уде аге уке (фото 41). Контратака - удар головой в голову противника (фото 42).

Материал подготовил Ю.Ф.Зуев, инструктор УБИ "БАРС"


Фото 31


Фото 32


Фото 33


Фото 34


Фото 35


Фото 36


Фото 37


Фото 38


Фото 39


Фото 40


Фото 41


Фото 42

КИОКУШИНКАЙ

ПРАКТИЧЕСКИЙ КУРС

В.А.Николаев, 2 дан, президент Западно-Российской организации Киокушинкай


Фото 1
Стандартная боевая позиция

Рассмотрим несколько приемов превентивной атаки противника. Эта техника применяется тогда, когда избежать конфликта не удается. Противник имеет явное намерение атаковать. Задачей обороняющегося является опережение противника в атакующих действиях.

1. Стандартная боевая позиция (Фото 1). Противник начинает атаку рукой в корпус - гяку цуки чудан. Контратака ногой в корпус - мае гери чудан, проводится с опережением (Фото 2). Противник в результате удара отклоняется назад. Следующее действие - удар голенью в бедро противника - лоу кик (маваши гери гедан) (Фото 3). Комбинация завершается ударом локтя в голову противника - дзедан хиджи атэ (Фото 4).


Фото 2


Фото 3


Фото 4

2. Стандартная боевая позиция (Фото 1). Противник атакует ногой в корпус - маваши гери чудан (Фото 5). Контратака рукой в коленный сустав или в бедро - гяку цуки (Фото 6). Продолжение атаки - удар в коленный сустав противника (кансецу гери) (Фото 7).


Фото 5


Фото 6


Фото 7

3. Стандартная боевая позиция (Фото 1). Противник начал проведение атаки в голову круговым ударом рукой - маваши цуки дзедан. Контратака ударом предплечьем по руке противника изнутри наружу (Фото 8). Продолжение атаки - короткий удар перевернутым кулаком в корпус противника - шита цуки (Фото 9) и удар коленом (мае хидза гери чудан) с накладкой на шею противника (Фото 10).


Фото 8


Фото 9


Фото 10

Следующие комбинации можно отнести к обычным приемам, основанным на традиционной технике Киокушинкай. Контратаки начинаются с блокирования и оканчиваются нейтрализацией противника. Все комбинации начинаются со стандартной боевой позиции (Фото 1).


Фото 11


Фото 12


Фото 13


Фото 14


Фото 15


Фото 16

1. Противник атакует обратным круговым ударом ногой в голову - уширо маваши гери дзедан. Удар блокируется предплечьями рук, поднятых к голове (Фото 17). Контратака в подколенный сгиб противника круговым ударом ноги - маваши гери гедан (лоу кик) (Фото 18). "Добивание" упавшего противника ударом кулака в голову или горло (гяку цуки) (Фото 19).


Фото 17


Фото 18


Фото 19

2. Противник пытается атаковать прямым ударом ногой в корпус - мае гери чудан. Блокирование предплечьем - гяку гедан барай (Фото 11). Противник после правильно проведенного блока "проваливается" вперед и немного в сторону (Фото 12). Удар голенью в переднюю ногу противника - маваши гери гедан (лоу кик) (Фото 13). Противник падает (Фото 14). Из стойки на одной ноге (цуру-аши дачи) (Фото 15) наносится удар пяткой ноги сверх-вниз в голову противника - ороси какато гери (Фото 16).


Фото 20


Фото 21


Фото 22


Фото 23


Фото 24


Фото 25

3. Противник атакует задним ударом ногой в верхнюю часть корпуса - ушироко гери чудан. Блокирование предплечьем по типу гедан барай (Фото 20). Противник "проваливается" вперед по направлению своего удара (Фото 21). Контратака локтем в голову противника - хидзи атэ дзедан (Фото 22). Удар ногой в голень противника (Фото 23). Противник падает, а контратакующий изготавливается для завершения комбинации, принимая стойку на одной ноге (цуруаши дачи) (Фото 24). Завершение контратаки ударом ногой в горло противника - йоко гери гедан (Фото 25).


Фото 26


Фото 27


Фото 28


Фото 29

4. Противник атакует прямым ударом рукой в корпус - ой цуки чудан. Блокирование предплечьем снаружи внутрь - сото уке (Фото 26). Контратака ударом локтя в голову противника - хидзи атэ дзедан (Фото 27). Далее удар коленом в корпус противника прямой или круговой (мае хидза гери или маваши хидза гери) с накладкой руки на шею противника (Фото 28). Задняя подножка (Фото 29) и "добивание" упавшего противника ударом колена в голову сверху вниз (Фото 30).


Фото 30


Фото 31


Фото 32


Фото 33

5. Противник атакует круговым ударом ногой в корпус - маваши гери чудан. Атакующая нога захватывается в своеобразную "ловушку", образованную плечом и предплечьем защищающегося (Фото 31). Далее подсечка опорной ноги противника (Фото 32) и "добивание" упавшего противника ударом пяткой ноги в пах сверху вниз (Фото 33).


Фото 34


Фото 35


Фото 36

6. Противник атакует круговым ударом ногой в голову - маваши гери дзедан. Обороняющийся наклоняется вперед и наносит боковой удар ногой (йоко гери) в коленный сустав нападающего (Фото 34). Противник падает, а обороняющийся изготавливается для продолжения контратаки (Фото 35). "Добивание" противника ударом локтя в голову - хидзи атэ (Фото 36).


Фото 37


Фото 38


Фото 39

7. Противник атакует прямым ударом ногой в корпус - мае гери чудан. Защищающийся отходит с линии атаки во внешнюю, по отношению к атакующему, сторону (Фото 37), вращением сокращает дистанцию с противником (Фото 38), используя энергию вращения производит "подсечку" опорной ноги противника (Фото 39) и "добивает" упавшего противника ударом пяткой ноги сверху вниз в корпус (Фото 40).


Фото 40

Материал подготовил Ю.Ф.Зуев - инструктор УБИ "БАРС"

КИОКУШИНКАЙ - практический курс

В.А. Николаев, 2 дан, президент Западно-Российской организации Киокушинкай

Напоминаем, что все комбинации начинаются со стандартной боевой позиции. (Смотрите предыдущие выпуски).

1. ***Противник атакует прямым ударом рукой в корпус*** - ой цуки чудан. Защищающийся блокирует удар "пяткой", ладони снаружи внутрь - тейшо уке чудан (Фото 1). Контратака: удар ногой во внутреннюю часть бедра противника по круговой траектории - маваши гери гедан (лоу кик) (Фото 2); удар ногой сверху вниз (пяткой) в ключицу противника - ороси накато гери (Фото 3).



2. ***Противник атакует прямым ударом ногой в корпус*** - мае гери чудан. Защищающийся блокирует удар нижним сметающим блоком - гедан барай (Фото 4). Контратака: удар ногой по задней части бедра противника (траектория круговая) - маваши гери гедан (Фото 5); удар другой ногой по задней части бедра противника (Фото 6). В результате этих действий противник садится в "полу шпагат". "Добивание" противника ударом пяткой ноги сверху вниз - ороси накато гери (Фото 7).



3. ***Противник атакует прямым ударом рукой в корпус*** - ой цуки чудан. Защищающийся блокирует удар предплечьем снаружи внутрь - гяку сото уке (Фото 8). Противник продолжает атаковать круговым ударом ногой в корпус - маваши гери чудан. Защищающийся одновременно с блокированием удара плечом контратакует опорную ногу противника - маваши гери гедан (локу кик) (Фото 9). Далее "добивание" упавшего противника ударом рукой в голову - гяку цуки гедан (Фото 10).



ТЕПЕРЬ НЕСКОЛЬКО КОМБИНАЦИЙ, КОТОРЫЕ МОГУТ БЫТЬ ИСПОЛЬЗОВАНЫ ПРИ ОСВОБОЖДЕНИИ ОТ ЗАХВАТОВ.

1. ***Противник захватил спереди за одежду двумя руками*** (Фото 11). Освобождение: сбив рук противника ударом локтями сверху вниз (Фото 12, 13); разведение рук противника в стороны с одновременным ударом головой в его лицо (Фото 14); удар ребром ладони сверху вниз в ключицу противника - шуто сакоцу учи (Фото 15).


11


12

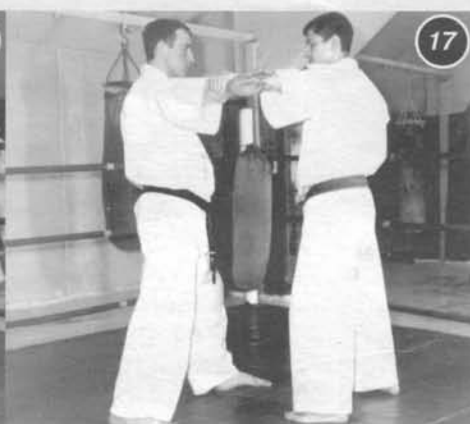

13


14


15

2. ***Противник захватил за запястье руки*** (Фото 16). Освобождение: широким движением снизу-вверх-внутрь вывернуть руку противника в плечевом суставе (Фото 17, 18, 19); зафиксировать руку противника в локтевом суставе (не давая ей согнуться) и нанести круговой удар ногой в его лицо - маваши гери дзедан (Фото 20); ударом локтя сверху вниз (эороси хидзи атэ) атаковать спину противника (Фото 21).


16


17


18


19


20


21

3. ***Противник захватил за руку выше локтя*** (Фото 22). Освобождение: удар перевернутым кулаком в лицо - уракен учи (Фото 23); удар основанием кулака в пах - теттсуи йоко учи (Фото 24); срыв захвата и удар локтем назад (уширо емпи учи) в лицо противника (Фото 25, 26).



22



23



24



25



26

4. ***Противник захватил плечо сзади*** (Фото 27). Освобождение: широким круговым движением захватить руку противника (Фото 28, 29); нанести удар пяткой снизу вверх в пах противника - уширо гери киаге (Фото 30, 31).



27



28



29



30



31

5. ***Противник пытается захватить за ноги*** (Фото 32). Нанести прямой удар коленом в лицо противника - мае хидза гери (Фото 33), толкнуть его на пол и "добить" прямым ударом рукой в горло - гяку цуки гедан (Фото 34).



32



33



34

6. ***Противник пытается захватить за волосы.*** Поймав руку противника, нанести ему удар локтем в голову - хидзи атэ (фото 35). "Добить" ударом коленом в пах - мае хидза гери (Фото 36).





НЕМНОГО ОБ ОБОРОНЕ ПРОТИВ ПРОТИВНИКА, ВООРУЖЕННОГО НОЖОМ.

1. ***Противник пытается нанести удар ножом сверху вниз.*** Оборона: разноименный верхний блок предплечьем - гяку дзедан укэ (Фото 37); захватив руку противника и воздействуя на нее, бросить противника на пол (Фото 38); воздействуя на кисть, отобрать нож (Фото 39); "добить" противника ударом локтя в спину - ороси емпи учи (Фото 40).

















2. ***Противник пытается нанести удар ножом снизу*** (Фото 41). Оборона: круговым ударом ногой (маваши гери гедан) по руке противника выбить нож (Фото 42); используя энергию вращения нанести задний удар ногой (уширо гери) в солнечное сплетение противника (Фото 43, 44).

Материал подготовил Ю.Ф.Зуев - инструктор УБИ "БАРС".